

はーとふる

## 健康コラム

「運動は『継続』が大切！」

運動習慣のない人が運動を始める場合、週1回の運動でも健康上の効果が期待できます。まずは、日常的に体を動かす習慣を身に付けていくことが大切です。

「通勤・買い物で歩く」「階段を上る」「自転車で移動する」など日常の行動も、「体を動かす」という気持ち一つで運動に結びつきます。気持ちよく行い、終わってから心地よい疲労感を得られるような運動習慣にしましょう。

さらに、慣れてきたと感じたら、週2～3回の頻度で運動していくと、より運動効果が期待できます。ただし、最初のうちは、怪我を防ぐ意味でも毎日行うことにこだわらずに、無理のない頻度で運動することが賢明です。

生活に合わせながら、ご自身に合った運動習慣を身に付けましょう。

### 保健福祉センターはーとふる ☎49-6050

●乳幼児健診		対象児には事前に文書でお知らせします
10日(火)	3 歳 児 (24年 10月生)	【受付】 13:00 ～13:30
11日(水)	1 歳 6 カ月 児 (26年 4月生)	
17日(火)	4 カ 月 児 (27年 7月生)	
18日(水)	9 カ 月 児 (27年 1月生)	

●フツ化物塗布		
予約制で料金は1回500円です		
対象は1歳6カ月以上の子どもです(1歳6カ月に関わらず、上の歯が4本以上生えていて希望する場合はご相談ください)		
5日(水)	10:00～11:00	13:00～15:30

●ピンピンからだ広場		
23日(月・祝)は休みです		
高齢者対象の筋力アップ体操 ～時間内出入り自由～		
毎週月曜日	10:00～12:00	13:30～15:30
毎週金曜日		

●母子健康・栄養相談(乳幼児)		
乳幼児の発育・発達などについてご相談ください		
5日(水)	9:30～11:30	13:00～15:00

●一般健康・栄養相談(乳幼児～成人)		
年齢を問わず健康相談を行います		
4日(水)	10:00～11:30	潮 静 児 童 セ ン タ ー
26日(水)	13:00～15:00	幌 糠 コ ミ ュ ニ テ ィ セ ン タ ー

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号に折り込みした用紙(レモン色)「留萌市保健予防事業一覧」をご参照ください。  
※保健福祉センターはーとふるでは随時、電話や来所での相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

### るもい健康の駅 休館日 月曜日・祝日 【開館時間】9:00～17:00/9:00～20:30(水・木) ※20:00以降は入館できません ☎43-8121

※各イベントは、申し込みが必要です。詳しくは、るもい健康の駅ホームページ(<http://www.cohortopia.jp/eki>)をご確認ください。

11月のイベント	7日(土) 13:00～14:30	救急蘇生法とAED体験講習会
	14日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座⑨「免疫障害と感染症の特徴」 講師:札幌医科大学教授 小海康夫氏
	24日(水) 13:00～14:30	認知症サポーター養成講座
	28日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座⑩「感覚器の特徴(めまいなど)」 講師:札幌医科大学教授 小海康夫氏
	14日(土) 13:30～	市民公開講座「ロコモって何?中高年からはじまる運動器の障害」 会場:るもい健康の駅ホール 講師:北郷整形外科医院 副院長 高田潤一氏

**11月15日の日曜当番医院** **川上内科医院** 錦町4丁目 ☎43-6451 9:00～17:00  
※上記以外の日曜日・祝日および夜間の診療はかかりつけの病院・医院へお問い合わせください。  
※市立病院は二次医療病院として、全ての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

**働くことを練習しよう** ちゃおは、障がいのある方がさまざまな日中活動をしながら就労を目指す場所です。

北海道知事指定障がい福祉サービス事業所 NPO法人 サポートハウス

**ちゃお** 留萌市見晴町2丁目27番地(中央公民館内) 見学もできます。お気軽にお電話を。☎43-3888 E-mail [chao@bz03.plala.or.jp](mailto:chao@bz03.plala.or.jp)

**手だてで淹れた本格コーヒーをお楽しみください**

**Cafe Clover** (中央公民館内) 営業時間 10:00～15:00 (月～金曜日)

**キートス** (市立病院内) 営業時間 10:00～14:00 (月～金曜日)

coffee **キートス Kitos**



### ■予防接種について■

▼インフルエンザが流行する季節です。

皆さんは、インフルエンザを予防するためにどのようなことをしていますか?

『手洗い』『うがい』『せきエチケット』  
『人混みに入らない』『予防接種』

以上のことで、インフルエンザなどの飛沫感染でうつる感染症の予防につながります。

『せきエチケット』の具体例としては、「せきやくしゃみが出る時は、マスクを着ける」「マスクを着けていないときは、ティッシュペーパーなどで鼻と口を覆い、つばなどが飛ばないようにする」などです。

インフルエンザの感染性は高いと言われています。このため、予防接種は12月中旬までにご家族全員で接種することがお勧めです。また、インフルエンザワクチンは、接種後2週間ごろから効果が現れはじめ、5カ月ほど効果が持続すると言われています。なお、小学生以下の子どもは2回の接種が必要になりますので、早めに接種するよう心掛けましょう。

インフルエンザの感染性は高いと言われています。このため、予防接種は12月中旬までにご家族全員で接種することがお勧めです。また、インフルエンザワクチンは、接種後2週間ごろから効果が現れはじめ、5カ月ほど効果が持続すると言われています。なお、小学生以下の子どもは2回の接種が必要になりますので、早めに接種するよう心掛けましょう。

### ◆◆◆◆お知らせ◆◆◆◆

#### ●高齢者インフルエンザの予防接種

**所** 留萌市内の医療機関 **対** 65歳以上の留萌市民

**費** 1,300円 **内** 回数:年1回

※今年から予算の範囲内で、留萌市以外の施設などに入所している留萌市民も助成の対象となります。該当する方は、下記へお問い合わせください。

#### ●旅立ち応援のためのインフルエンザワクチン接種支援事業(新規事業)

**所** 留萌市内の医療機関 **対** 小学6年、中学3年の児童生徒、高校3年相当の留萌市民

**費** 1,300円 **内** 回数:小学生は年2回、中学生以上は年1回

※インフルエンザの感染確率を減らすため、家族と一緒にワクチンを接種しましょう。

※予約が必要な場合や各事業を取り扱っていない医療機関もありますので、事前にご確認ください。

問 市・保健医療課(はーとふる内) ☎ 49-6050

### オロロンひまわり基金法律事務所

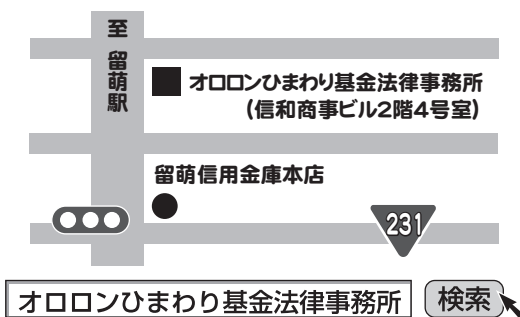
弁護士 成田 騎信

離婚 相続 交通事故 借金問題 の 初回相談無料

●業務時間/9:00～17:00 ●休業日/土・日・祝日

留萌市花園町2丁目2番13号 信和商事ビル2階4号室

TEL. 0164-56-4312



オロロンひまわり基金法律事務所 検索